Los 5 Increíbles Zumos Naturales para Eliminar la Diabetes y ¿Qué debo de comer?

El número de diabeticos está creciendo dramáticamente. En México, el número de pacientes con diabetes tipo II en 1986-2017 se duplicó.Zumos Naturales para Eliminar la Diabetes

Es aún peor en los Estados Unidos. Las investigaciones muestran que un tercio de los estadounidenses están en riesgo de padecer diabetes. Entre 1960 y 2017, el número de diabetes se ha cuadruplicado. La diabetes mellitus se ha convertido en una de las principales causas de muerte, por delante de los accidentes, la sepsis e incluso el cáncer!

En este aumento de dibeticos ciertos zumos de frutas son fuertemente desanimados, sin embargo algunas frutas y verduras deben ser consumidos esporádicamente. Las verduras se pueden utilizar en combinación con manzanas y toronjas de esta manera todavía tenemos un índice glucémico bajo.

Vale la pena hacer zumos de verduras. Las verduras son ideales para un IG bajo. Éstos incluyen todas las ensaladas y coles, espinacas, pepinos, maíz fresco, frijoles, brócoli, coliflor, zanahorias crudas, tomates, pimientos, guisantes, rábanos, nabos, judías, espárragos y hongos.

Zumos para Reducir la Diabetes

Jugo de vegetales

5 hojas de col,

3 piezas de zanahorias,

pepino ½ pieza,

2 tallos de apio,

cebollas ½ pieza,

Sal y pimienta

Jugo Delicioso de Zanahoria y Apio

2 manzanas y 1 zanahoria o 2 zanahorias;

1 ramita de apio;

Coloque todo en la licuadora o zumidora.

Haga clic aquí para leer todo el artículo